



ほけんたより

2022年7月号
No. 4
いぬかいこども園

南からだんだんと梅雨があけてゆき、日本列島の空はあざやかな青に塗り替えられていきます。いよいよ夏本番がやってきます。熱中症が起こりやすいのは、急に暑くなったり日ざしが強い、風が弱い湿度が高い日です。一つでも条件があてはまる日には、体調の変化に注意しましょう。



6月3日（金）こども園ホールで歯と口の健康週間を前にみんなで一緒に歯の大切さを考えました。紙芝居や歯のクイズ。そしてマイ歯ブラシを作成しました。おうちの方の仕上げみがきはかせませません。むし歯の無い健康な歯を維持しましょう。



紙芝居、歯のクイズをした後は、歯ブラシ作りをがんばっています。



すてきな歯ブラシできました。かばさんの歯を磨いてみたよ。

熱中症予防のポイント



❖登園時

飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。

❖おうちでは

屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。

❖お出かけの時

こどもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。こどもの変化に少しだけ敏感になって、水分補給や休憩を促してください。



汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は、血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく動けなかったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、じつはとっても大切。でも、汗を失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。

7月の身体計測

7月19日（火） 0歳、1歳、2歳
7月20日（水） 3歳、4歳、5歳

